Jurnal Abdi Kesehatan dan Kedokteran (JAKK), Vol. 2, No. 1, Januari 2023
p-ISSN: 2962-8245 | e-ISSN: 2962-7133

Original Article

Peningkatan Kesehatan Lansia Melalui Pendampingan Kegiatan Lansia Sehat

Improving Elderly Health Through Assistance in Healthy Elderly Activities

Puput Risti Kusumaningrum[1*]

[1]Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kesehatan dan Teknologi, Universitas Muhammadiyah Klaten, Jawa Tengah
[*]Email Korespondensi : email : puputristi89@gmail.com

ABSTRAK

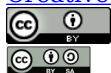
Lanjut usia merupakan bagian dari proses kehidupan yang tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap manusia. Pada tahap ini manusia mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun mental, dimana terjadi kemunduran dalam berbagai fungsi dan kemampuan yang pernah dimilikinya. Lanjut Usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan lansia melalui pendampingan kegiatan lansia sehat.

Metode yang digunakan dalam kegiatan yaitu pre post test tanpa kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel dengan total sampling sebanyak 30 sampel. Insrtumen yang digunakan dengan menggunakan kuesioner tingkat pengetahuan hipertensi dan observasi menggunakan spygmomanometer.

Hasil pengabdian didapatkan adat bahwa sebelum dilakukan penyuluhan kesehatan dengan pengetahuan kurang sebanyak 16 (53%) responden, cukup sebanyak 8 (27%) responden, dan baik sebanyak 6 (20%) responden. Setelah diberikan penyuluhan kesehatan tingkat pengetahuan responden menjadi pengetahuan kurang sebanyak 2 (7%) responden, cukup sebanyak 5 (16%) responden, dan baik sebanyak 23 (77%) responden.

Kesimpulan setelah dilakukan penyuluhan dapat dilihat pengetahuan responden meningkat dan metode ini dinilai efektif untuk meningkatkan pengetahuan responden.

Kata kunci: Lansia, Lansia Sehat, Penyuluhan

ABSTRACT

Elderly is part of the life process that cannot be avoided and will be experienced by every human being. At this stage humans experience many changes both physically and mentally, where there is a setback in the various functions and abilities they once had. Elderly is someone who has reached the age of 60 years and over. This activity aims to improve the health of the elderly through mentoring healthy elderly activities.

The method used in the activity is pre-post test without a control group. The sampling technique with a total sampling of 30 samples. The instruments used were questionnaires on the level of knowledge of hypertension and observations using a sphygmomanometer.

The results of the community service showed that prior to conducting health counseling, 16 (53%) respondents had insufficient knowledge, 8 (27%) respondents were sufficient, and 6 (20%) respondents were good. After being given health counseling, the level of knowledge of the respondents became less knowledge by 2 (7%) of respondents, enough by 5 (16%) of respondents, and good by 23 (77%) of respondents.

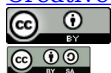
In conclusion, after counseling, it can be seen that the respondent's knowledge has increased and this method is considered effective in increasing the respondent's knowledge.

Keywords: Elderly, Healthy Elderly, Counseling

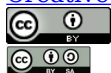
Submit: 18-01-2023 | Revisi: 22-01-2023 | Diterima: 30-01-2023
Sitasi: *Kusumaningrum, P. R. (2023). Peningkatan Kesehatan Lansia Melalui Pendampingan Kegiatan Lansia Sehat. Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran, 2(1), 50–56. https://doi.org/10.55018/jakk.v2i1.16*

Pendahuluan

Lansia merupakan seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut Aging Process atau proses penuaan. Usia lanjut sebagai tahap akhir siklus kehidupan merupakan tahap perkembangan normal yang akan dialami oleh setiap individu yang mencapai usia lanjut. Hal tersebut merupakan suatu kenyataan yang tidak dapat dihindari oleh setiap manusia (Fauziah et al., 2022; Notoatmodjo, 2012a, 2014).

Proses penuaan hendaknya diiringi dengan kemampuan

dan kesadaran lansia dalam menampilkan peranan untuk terlibat secara aktif dalam berpartisipasi dan memanfaatkan posyandu lansia, hal ini dikarenakan pada umumnya lansia selalu mengalami masalah kesehatan. Penyakit atau gangguan yang menonjol pada kelompok lansia seperti: gangguan pembuluh darah dari hipertensi sampai stroke, gangguan metabolik seperti diabetes mellitus, gangguan persendian seperti arthritis, encok dan terjatuh, gangguan psikososial yaitu kurang penyesuaian diri dan merasa tidak berfungsi lagi. Mengingat kondisi dan permasalahan lansia tersebut, maka penanganan masalah lansia harus menjadi prioritas, karena permasalahannya terus ada dengan pertambahan jumlahnya (Andriani et al., 2019; Balqis & Wati, 2013; Yeni Tri Lestari, 2016)

Berdasarkan data proyeksi penduduk, diperkirakan tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta). Meningkatnya usia harapan hidup, dapat menyebabkan peningkatan jumlah lanjut usia (lansia) dari tahun ketahun. Kecenderungan peningkatan populasi lansia perlu adanya perhatian khusus terutama dalam kualitas hidup mereka agar terjaga kesehatannya. Seperti dinyatakan dalam garis-garis besar haluan negara bahwa berhasilnya pembangunan nasional itu bergantung pada partisipasi seluruh rakyat serta sikap mental tekad dan semangat ketaatan dan disiplin para penyelenggara negara serta seluruh rakyat.

Menurut Undang-undang No. 23 tahun 1992 tentang Kesehatan pada pasal 19 bahwa Kesehatan manusia lanjut usia diarahkan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kemampuannya agar tetap produktif, serta pemerintah membantu penyelenggaraan upaya kesehatan usia lanjut untuk meningkatkan kualitas

hidupnya secara optimal. Orang yang lebih tua mungkin dikeluarkan dari berbagai kelompok aktivitas tertentu oleh karena usia mereka dan perubahan pada fisik, sosial dan psikologisnya sehingga membuat mereka terasing. Lansia memiliki status kelompok minoritas karena sebagai akibat dari sikap sosial yang tidak menyenangkan terhadap orang lanjut usia dan diperkuat dengan asumsi yang jelek terhadap lansia (Danirmala & Ariani, 2019; Fitri et al., 2017; Saputra et al., 2020).

Lanjut usia (lansia) merupakan masa dimana orang akan mengalami pada akhirnya nanti. Banyak orang yang dapat menikmati masa tua akan tetapi sedikit pula yang mengalami sakit dan sampai meninggal tanpa dapat menikmati masa tua dengan bahagia. Setiap orang pasti ingin memiliki masa tua yang bahagia tetapi keinginan tidaklah selalu dapat menjadi nyata. Padahal di kehidupan nyata banyak sekali lansia-lansia yang menjadi depresi, stres dan berpenyakitan. Banyak kita temukan lansia yang dikirim di panti jompo dan tidak terurus oleh keluarga dan masalah lainnya. Kesegaran jasmani merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dalam kegiatan olahraga. Kesegaran jasmani merupakan unsur utama manusia dalam menjunjung aktivitas sehari-hari. Manusia kadang lupa betapa pentingnya kesehatan apalagi di usia lansia. Dewasa ini manusia melalaikan pentingnya menjaga kesehatan khususnya secara jasmani. Banyaknya kegiatan yang dilakukan sehingga lupa menjaga memelihara dan menjaga kesehatan tubuh. Dilain pihak kurangya pengetahuan dan pemahaman akan pentingnya kesegaran jasmani dan cara hidup sehat apalagi di usia lansia. Oleh sebab itu diperlukan suatu program untuk meningkatkan kesehatan hidup lansia (Khasanah & Hidayati, 2012; Musdalifah et al., 2020; Veronica & Surjaningsih, 2007).

Desa Bawak, Keacamatn Cawas banyak lansia dengan mempunyai masalah kesehatan hipertensi dan beberapa masalah kesehatan lansia. Lansia belum memahami pentingnya meningkatkan kesehatan agar memiliki masa tua dengan kualitas hidup yang baik.

Bahan dan Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan beberapa tahap yaitu:

1. Persiapan
   1) Pelaksana mengajukan perijinan kepada mitra
   2) Pelaksana melakukan koordinasi dengan mitra terkait pelaksanaan kegiatan.
   3) Pelaksana mempersiapkan materi yang akan diberikan.
   4) Pelaksana mempersiapkan sarana prasarana yang dibutuhkan.
2. Pelaksanaan
   Pelaksana menyampaikan materi yang telah disiapkan dengan berbagai media (audiovisual dan cetak).
3. Evaluasi
   Evaluasi dilaksanakan selama dua kali yaitu
   1) Sesaat setelah selesai pelaksanaan pengabdian
   2) Tiga hari setelah selesai pelaksanaan, pelaksana melakukan evaluasi dengan observasi dan menanyakan kembali apa yang telah disampaikan tentang materi penyuluhan dengan menggunakan kuesioner tingkat pengetahuan hipertensi

Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat Peningkatan Kesehatan Lansia melalui

Pendampingan Kegiatan Lansia Sehat dilaksanakan di desa Bawak, Kecamatan Cawas, Kabupaten Klaten. Jumlah responden pengabdian sebanyak 30. Selama proses pelaksanaan peserta pengabdian berjalan lancar dan peserta kooperatif.

Kegiatan pengabdian diawali dengan perkenalan dari edukator kemudian dilanjutkan kontrak waktu dengan responden. Kontrak waktunya pengabdian dilaksanakan selama 1 jam dan dilanjutkan dengan Penyuluhan kesehatan.

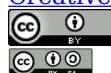
Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dengan menggunakan media leptop, LCD, dan microfon. Penyuluhan selama 45 menit, responden pengabdian duduk didepan layar LCD dan memperhatikan serta kooperatif. Selanjutnya dilakukan senam hipertensi selama 30 menit, responden memperhatikan dan ikut melakukan senam.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan tentang Hipertensi Sebelum Diberikan Penyuluhan Kesehatan

Tingkat Pengetahuan (Pretest)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang	16	53
Cukup	8	27
Baik	6	20
Total	30	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum diberikan penyuluhan kesehatan sebagian besar responden memiliki kategori tingkat pengetahuan kurang yaitu sebanyak 16 (53%) responden, memiliki pengetahuan cukup sebanyak 8 (27%) responden dan sebanyak 6 (20%) responden memiliki pengetahuan baik.

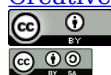
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan tentang Hipertensi Setelah Diberikan Penyuluhan Kesehatan

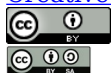
Tingkat Pengetahuan (Pretest)	Frekuensi (n)	Persentase (%)

Kurang	2	7
Cukup	5	16
Baik	23	77
Total	30	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa setelah diberikan penyuluhan kesehatan sebagian besar responden memiliki kategori tingkat pengetahuan baik yaitu sebanyak 23 (77%) responden, memiliki pengetahuan cukup sebanyak 5 (16%) responden dan sebanyak 2 (7%) responden memiliki pengetahuan kurang.

Pembahasan

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, sesuai tabel diatas maka hasil tingkat pengetahuan responden meningkat dimana sebelum diberikan penyuluhan yang memiliki pengetahuan baik hanya 6 (20%) responden meningkat menjadi 23 (77%) responden. Tedapat penurunan dari kategori tingkat pengetahuan cukup dan kurang. Untuk kategori tingkat pengetahuan cukup didapatkan data yaitu dari 8 (27%) responden setelah dilakukan penyuluhkan menjadi 5 (16%) responden, dan kategori tingkat pengetahuan kurang dari 16 (53%) responden mengalami penurunan menjadi 2 (7%) responden.

Berdasakan hasil data diatas menunjukkan bahwa pemberian penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan responden mengenai hipertensi pada lansia. Hal ini sesuai dengan teori bahwa pemberian edukasi yang dilakukan seorang perawat kepada pasien mengenai pengobatan, gaya hidup yang benar setelah adanya keluhan penyakit yang dideritanya, akan meningkatkan kualitas hidup pasien. Pemberian edukasi

kepada pasien dapat memperbaiki aktivitas fisik, program pengobatan yang sehat bahkan mengurangi gejala penyakit yang dideritanya baik gejala penyakit yang ringan maupun penyakit berat (Hope et al., 2021).Penyuluhan adalah suatu pendidikan dan pelatihan mengenai pengetahuan dan ketrampilan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, meningkatkan kondisi kesehatan, penunjang perilaku sehingga tercapai kesehatan yang optimal dan kualitas hidup yang baik (Andriani et al., 2019; Anggraini, 2010; Vitaliati, 2018). Penyuluhan kesehatan merupakan aspek besar dalam praktik keperawatan dan bagian penting dari peran dan fungsi perawat sebagai nursing educator. Penyuluhan tidak terlepas dari media karena dengan melalui media, pesan yang disampaikan dapat lebih menarik dan dipahami, sehingga sasaran dapat mempelajari pesan tersebut, sehingga dapat memutuskan untuk mengambil kesimpulan dan keputusan ke dalam perilaku yang positif (Barbara, 2012; Long, 2013; Nuraeni & Arjita, 2019). Tujuan penyuluhan diatas pada dasarnya dapat disimpulkan untuk mengubah pemahaman individu, kelompok, dan masyarakat dibidang kesehatan agar menjadikan kesehatan sebagai sesuatu yang bernilai, mandiri, dalam mencapai tujuan hidup sehat, serta dapat menggunakan fasilitas kesehatan yang ada dengan tepat dan sesuai (N, 2013). Dalam keperawatan tujuan penyuluhan adalah untuk meningkatkan status kesehatan, mencegah timbulnya penyakit dan bertambahnya masalah kesehatan, mempertahankan derajat kesehatan yang sudah ada, memaksimalkan fungsi dan peran pasien selama sakit, serta membantu pasien dan keluarga untuk mengatasi masalah kesehatan (DiGiulio, 2014; NANDA, 2021; Notoatmodjo, 2014, 2012b).

Kesimpulan

Bedasakan penjelasan diatas, didapatkan hasil sebelum dilakukan penyuluhan kesehatan dengan pengetahuan kurang sebanyak 16 (53%) responden, cukup sebanyak 8 (27%) responden, dan baik sebanyak 6 (20%) responden. Setelah diberikan penyuluhan kesehatan tingkat pengetahuan responden menjadi pengetahuan kurang sebanyak 2 (7%) responden, cukup sebanyak 5 (16%) responden, dan baik sebanyak 23 (77%) responden.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, tenaga, sumbangan pemikiran, dukungan moril, sarana serta dana selama penyelesaian penelitian ini.

Konflik Kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan

Kontribusi Penulis

Penulis menyiapkan proposal dan juga setiap sarana untuk melaksanakan kegiatan.

Referensi

Andriani, S., Lukitasari, A., & Hasbalah, K. (2019). Strategi Koping Lansia dengan Tempat Tinggal di Ulee Kareeng Banda Aceh. *Serambi Saintia : Jurnal Sains Dan Aplikasi*, *7*(2), 74. https://doi.org/10.32672/jss.v7i2.1405

Anggraini, rika D. (2010). Hubungan indeks masa tubuh, aktivitas fisik, rokok, konsumsi buah, sayur, dan

kejadian hipertensi pada lansia di Pulau Kalimantan. *Universitas Esa Unggul, 1*(1), 1.

Balqis, U. M., & Wati, N. K. (2013). Penurunan fungsi kognitif berhubungan dengan ketidakmandirian lansia di Panti Sosual dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari. *FIK UI, 1*(1), 1.

Barbara, C. L. (2012). *Perawatan Medikal Bedah (Suatu Pendekatan Proses Keperawatan*. IAPK.

Danirmala, D., & Ariani, P. (2019). Angka Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar, Bali Tahun 2015. *E-Jurnal Medika Udayana, 8*(1), 27. https://doi.org/10.24922/eum.v8i1.45308

DiGiulio, M. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah (DeMYSTiFieD): Buku Wajib Bagi Praktisi & Mahasiswa Keperawatan*. Rapha Publishing.

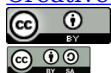
Fauziah, E., Hartati, S., & Kamesyworo. (2022). The Effectiveness Of Elderly Exercise In Decreasing The Level Of Insomnia. *Journal of Applied Nursing and Health, 4*(1 SE-Articles), 71–77. https://doi.org/10.55018/janh.v4i1.55

Fitri, G. N., Lismayanti, L., & Sari, N. P. (2017). SEFT Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Media Informasi, 13*(1), 53–59.

Hope, A. A., Enilari, O. M., Chuang, E., Nair, R., & Gong, M. N. (2021). Prehospital Frailty and Screening Criteria for Palliative Care Services in Critically Ill Older Adults: An Observational Cohort Study. *Journal of Palliative Medicine, 24*(2), 252–256. https://doi.org/10.1089/jpm.2019.0678

Khasanah, K., & Hidayati, W. (2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial " MANDIRI " Semarang. *Jurnal Nursing Studies, 1*(1), 189–196.

Long, B. (2013). *Perawatan Medikal Bedah*. IAPK.

Musdalifah, M., Indriastuti, D.,

& Syahwal, M. (2020). Budaya Makan Masyarakat Pesisir Yang Beresiko Terjadi Hipertensi Pada Lansia Dini Di Kabupaten Konawe. *Jurnal Keperawatan*, *4*(02), 1–8.

NANDA. (2021). *NANDA-I Definitions & Classification, 2021-2023*. NANDA Internasional.

Notoatmodjo. (2012a). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.

Notoatmodjo. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan* (Rineka Cip).

Notoatmodjo, S. (2012b). *Metodologi Peneiltian Kesehatan* (Issue 2012). Rineka Cipta.

Nuraeni, N., & Arjita, I. P. D. (2019). Pengaruh Senam Kaki Diabet Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Type Ii. *Jurnal Kedokteran*, *3*(2), 618. https://doi.org/10.36679/kedokteran.v3i2.80

Saputra, R., Mulyadi, B., & Mahathir, M. (2020). Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Melalui Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Akupresur Titik Taichong. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, *20*(3), 942–945.

Veronica, A., & Surjaningsih, H. (2007). Uji analisis psikometri tes 3MS (modified mini-mental state test) pada lansia di indonesia. *Fakultas Psikologi Unika Atma Jaya*.

Vitaliati, T. (2018). Pengaruh Relaksasi Religius terhadap Penurunan Tingkat Insomnia pada Lansia Di PSLU Bondowoso. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, *2*(1), 26. https://doi.org/10.32419/jppni.v2i1.80

Yeni Tri Lestari, R. (2016). Pengaruh Pemberian Lavender Aromatherapy Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lanjut Usia Di UPT Panti Werda Mojopahit Mojokerto. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*.